社会的処方研究所
KAWASAKI

川崎市立井田病院　腫瘍内科／緩和ケア内科
一般社団法人プラスケア代表理事

西　智弘

１：社会的処方研究所設立までの経緯

どの人たちが、要介護状態になりにくいか？

	運動サークルに参加	運動サークルに参加しない
積極的に運動する	◎	
あまり運動しない		×

社会的処方研究所
KAWASAKI

どの人たちが、要介護状態になりにくいか？

	運動サークルに参加	運動サークルに参加しない
積極的に運動する	◎	△
あまり運動しない	○	×

社会的処方研究所
KAWASAKI

そもそも、健康とは？

健康の3本柱

体力
運動

栄養
食べる

社会参加
外出・交流

WHO憲章
身体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり
単に疾病又は病弱の存在しないことではない 。

「孤立」という現代病

死亡率↑、認知症↑、転倒↑、自殺↑

物理的
孤立

社会的
孤立

精神的
孤立

長寿化
単身世帯
増加

ひとり親
増加

都市化

出典：issue＋design

co-minkan

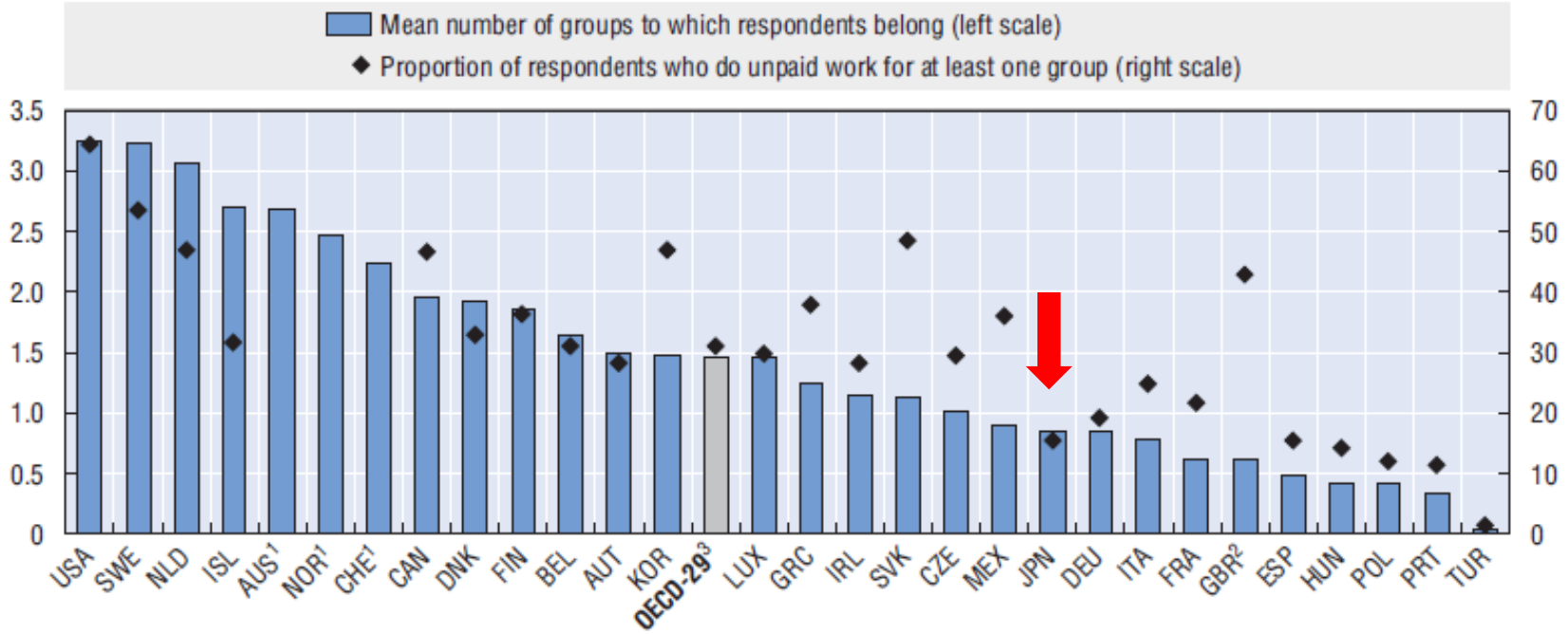
社会的処方研究所
KAWASAKI

OECDの中でも社会参加は少ない日本

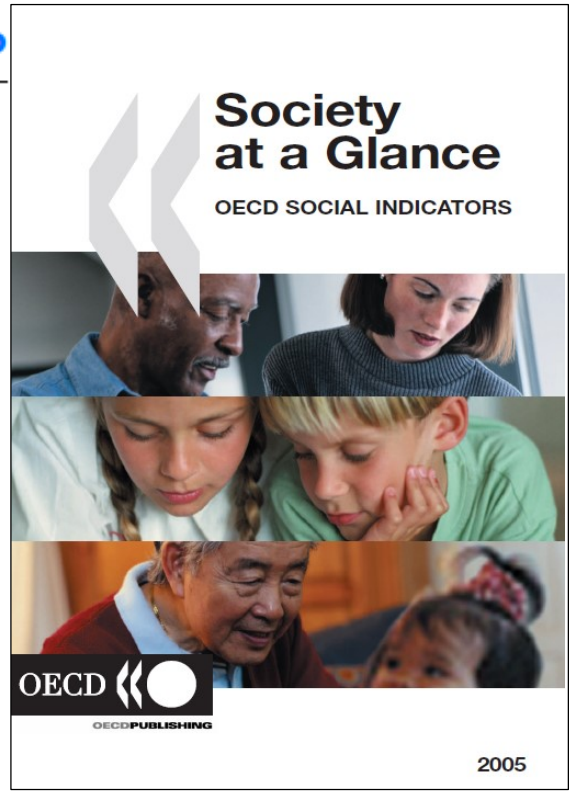
CO3. GROUP MEMBERSHIP

CO3.1. **Wide gap between countries with highest and lowest group activity**

Density of associational activity, 1999-2002



1. Data for Australia, Norway and Switzerland refer to 1995-96. Unpaid work data for these countries are missing.
2. Data for the United Kingdom refer to Great Britain only.
3. The OECD average excludes New Zealand.



出典：Society at a Glance 2005OECD Social Indicators

社会的処方研究所 KAWASAKI

2017年：一般社団法人プラスケア立ち上げ

がんと診断されたとき、社会や友人と切り離され、孤立する患者たちがいることに悩む：診察室・病院では解決できない課題
→川崎市中原区で「暮らしの保健室」を立ち上げ

社会的処方研究所
KAWASAKI

暮らしの保健室とは

暮らしの
保健室

病院に行くほどではないちょっとした悩みや、がんや認知症など大きな病気を抱えてどうやって生きていけばいいの？など病院では相談しにくい悩みを、町なかで気軽に相談でき、つながれる場

社会的処方研究所
KAWASAKI

病気になっても安心して暮らせるまち

コミュニティナースを中心とした
相談支援
※コミュニティナース：病院でも診療所でも保健所でもなく、働く場所は「あなたのそば」というナース

病院や医療制度などの枠を超えて、医療者と気軽につながれる
相談があってもなくても、ふらっと立ち寄れる「保健室」がある環境

→しかし、保健室だけではリーチできない方々がいることも事実
→保健室と各種機関の有機的なつながりが必要

社会的処方研究所
KAWASAKI

孤立への処方箋
「社会的処方」

元花屋さんの80代男性が不眠で受診…

イギリスにおける社会的処方

・1980年ごろから、各地域で社会的処方の取り組みが始まった。

・2000年台に入り、保健省の白書内で社会的処方について言及され、NHS（National Health Service）のプライマリケア領域のビジョンを示す『General Practice Forward View（2016）』の中で、家庭医の負担軽減を図るうえでインパクトが大きい10の取り組みのひとつとして社会的処方が取り上げられた。

・2016年には社会的処方に関する全国的なネットワークが構築され、イギリス全体で100以上の社会的処方の仕組みが稼働している。

2：社会的処方の実践

社会的処方の基本理念

・人間中心性　person-centredness

・エンパワメント　empowerment

・共創　co-production

世界初、治療として患者に美術館訪問を「処方」 カナダ医師会（2018/10/26AFP）

カナダ・フランコフォニー医師会（MFdC）はモントリオール美術館（MMFA）と提携し、心身にさまざまな健康問題を抱えた患者たちとその家族など同伴者が、無料で美術館に入館して芸術の健康効果を体験できるよう取り計らう。

1年間の試験プロジェクトに参加した医師は、治療中の患者に最大50回までモントリオール美術館の無料入館券を処方できる。処方箋1枚で、大人2人と子ども2人までの入館が無料になる。

→これは「広義の社会的処方」ではあるが、厳密に言えば社会的処方ではない
→それはどうしてでしょうか？

「コンテンツ処方」に気をつけよう

社会的処方の基本理念をもう一度・・・

・人間中心性　person-centredness

・エンパワメント　empowerment

・共創　co-production

→人や営みとのつながりを通じて孤立を解消し、役割や生きがいを創出するのが目的

主な特徴：

＝芸術活動であり、治療、リハビリ、セラピーを主目的とするものではありません

＝パーキンソン病と共に生きる人々を筆頭に、子どもから大人まで、年齢や経験に関わらず、どなたでも参加できます

＝全ての参加者を「ダンサー」と呼びます

＝芸術的な環境で開催し、ダンサーの創造力を刺激します

＝表現方法が正解であるか不正解であるかを問うものではありません

＝継続的に開催しながら地域に根ざすことを目指します

https://www.dancewellishikawa.com/

社会的処方研究所 KAWASAKI

手足の震えや体のこわばりなどが起きる難病、パーキンソン病の人たちを対象にイタリア・ベネト州のＣＳＣ現代演劇センターで行われているダンスプログラム「Ｄａｎｃｅ　Ｗｅｌｌ（ダンス・ウェル）」のワークショップが四日、金沢市の石川県立歴史博物館であった。美術館や博物館などアートの場を会場として行う表現活動の一環であること。日本では初めての試みだが、参加者らは約一時間、伸び伸びと体を動かし、笑顔を見せた。

　ワークショップは、ダンス・ウェルの普及のために同センター責任者でダンス・ウェルを主宰するロベルト・カザロットさんらの来日に合わせて開催。講師は、同市を拠点にする振付師・ダンサーのなかむらくるみさん（２９）が務めた。もともと金沢で障害者のダンス活動に取り組み、この夏にイタリアで開かれた研修でプログラムを学んだ。

　ワークショップにはパーキンソン病の人のほか、なかむらさんとともにダンスを楽しむ知的障害や身体障害のある人、金沢２１世紀美術館の関係者、一般からも含め約三十人が参加した。

　まずは、座ったまま自分の体をさわったり、ゆっくりとした深呼吸から。静かな音楽を聴く、音に合わせて体を揺すってみる、相手の顔を見続ける、指で点を打つような動きをしてみる、体を使って名前を書く、手をつないで軽く握手、体をオリジナルな動かし方であいさつ、ペアで片方の動きをまねてみる…。

　目を合わせにくい、狭い場所を通るのが苦手など、病気の特徴を考えた上でのプログラム。なかむらさんが声をかけながら体を動かすうち、表情がほぐれ、生き生きとしてくる。

2018/11/10　中日新聞

社会的処方研究所
KAWASAKI

画家の鈴木治男さん（７１）＝石川県小松市＝は家族と一緒に参加した。二〇一三年の春にパーキンソン病を発症し、今は技法を変えながら制作を続けている。「温かい気持ちが生まれてくる。いろいろな年代の人、障害のある人とも交わりながら、柔らかな気持ちで体を動かせた」と笑顔を見せた。
二十四歳で発症したという岡田芳子さん（６８）＝同県白山市＝は「パーキンソン病では表情を出したり、目と目を合わせたりしにくく、感情を表現するのが難しいが、特徴について考えられていた。体を動かすことへのモチベーションをつくり出すところがすごくいい」と話した。

ダンサーでもあったカザロットさんが重要視するのは、美術館や博物館などアートの場を会場にすること。「治療やセラピーではなく、あくまでアート」と強調する。現地では最初は十人ほどでスタートしたが、一定の期間を経て、ダンスなどのパフォーミング・アートのフェスティバルにダンサーとして出演するほどになっているという。

なかむらさんはダンサーとしての活動の一方、市内の福祉施設などでダンスやヨガを教え、昨年は２１美の企画「カナザワ・フリンジ」で知的障害者とパフォーマンスを披露。今春には近藤良平さんと障害者ダンスチーム「ハンドルズ」（さいたま市）の金沢公演に参加した経験がある。

カザロットさんは今後の活動に向け「地域の中で活動が孤立しないようにすることが大事。イタリアでも病気以外の若者や高齢者らにも開かれた場にし、定期的に誰もが参加できる環境をつくった」と話す。

2018/11/10　中日新聞

社会的処方研究所
KAWASAKI

Drawing Life in UK

社会的処方研究所
KAWASAKI

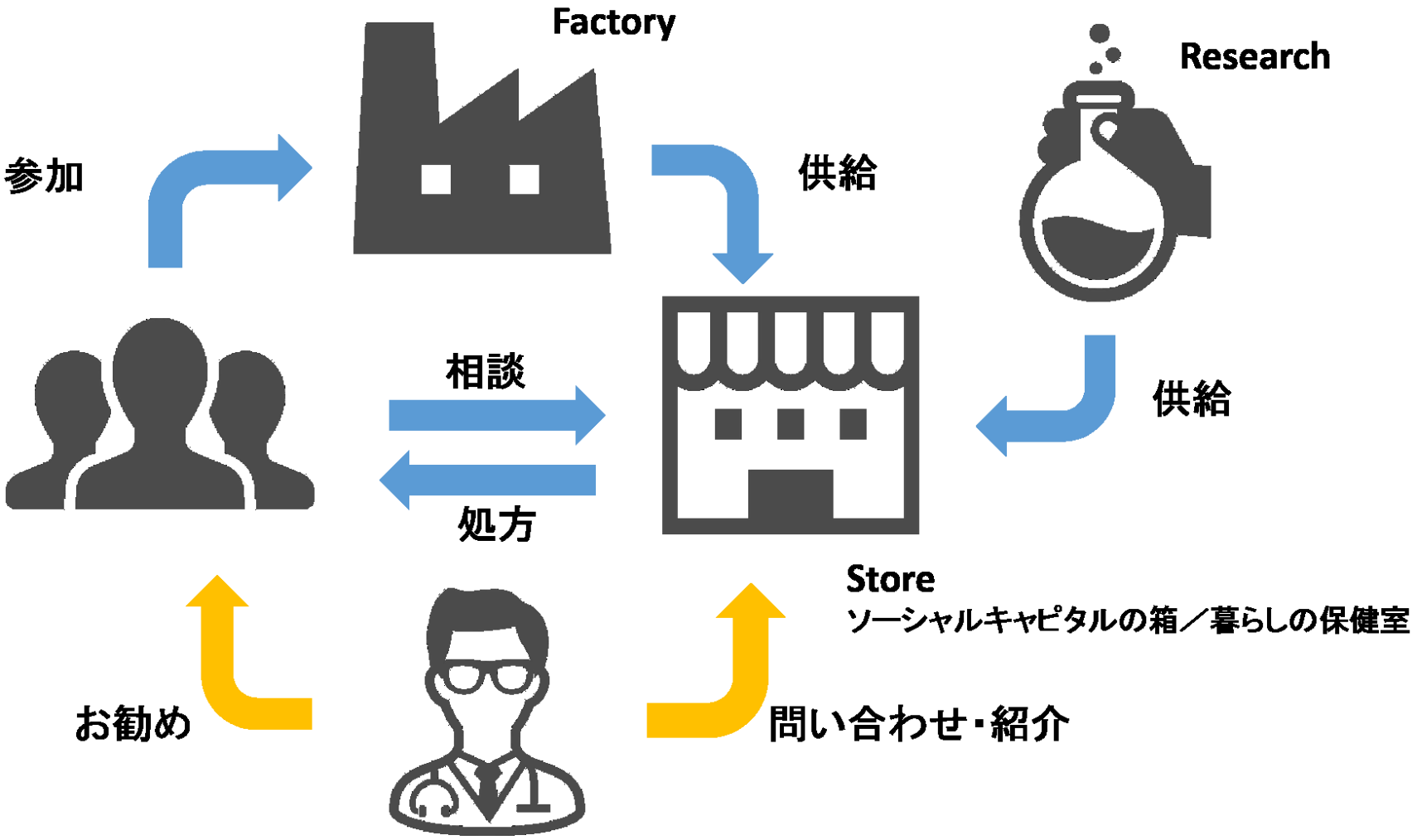
社会的処方の効果

The Guardian

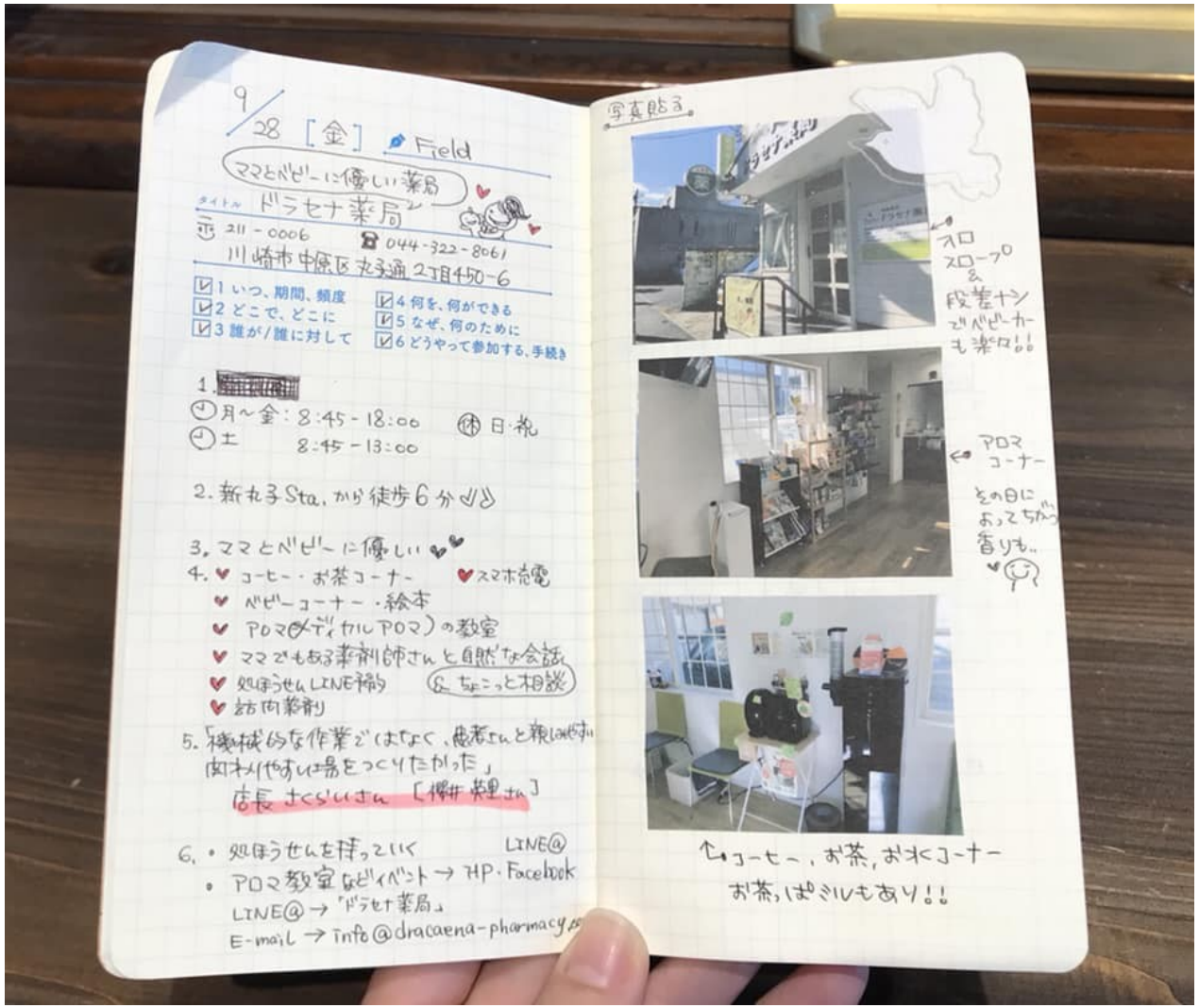
- 孤独や社会的孤立の改善
- 不安や抑うつの軽減
- 自己効力感の向上
- 救急の利用や病院への紹介の減少
- 医療コスト削減

社会的処方研究所
KAWASAKI

社会的処方研究所の立ち上げ（2018）



社会的処方研究所
KAWASAKI

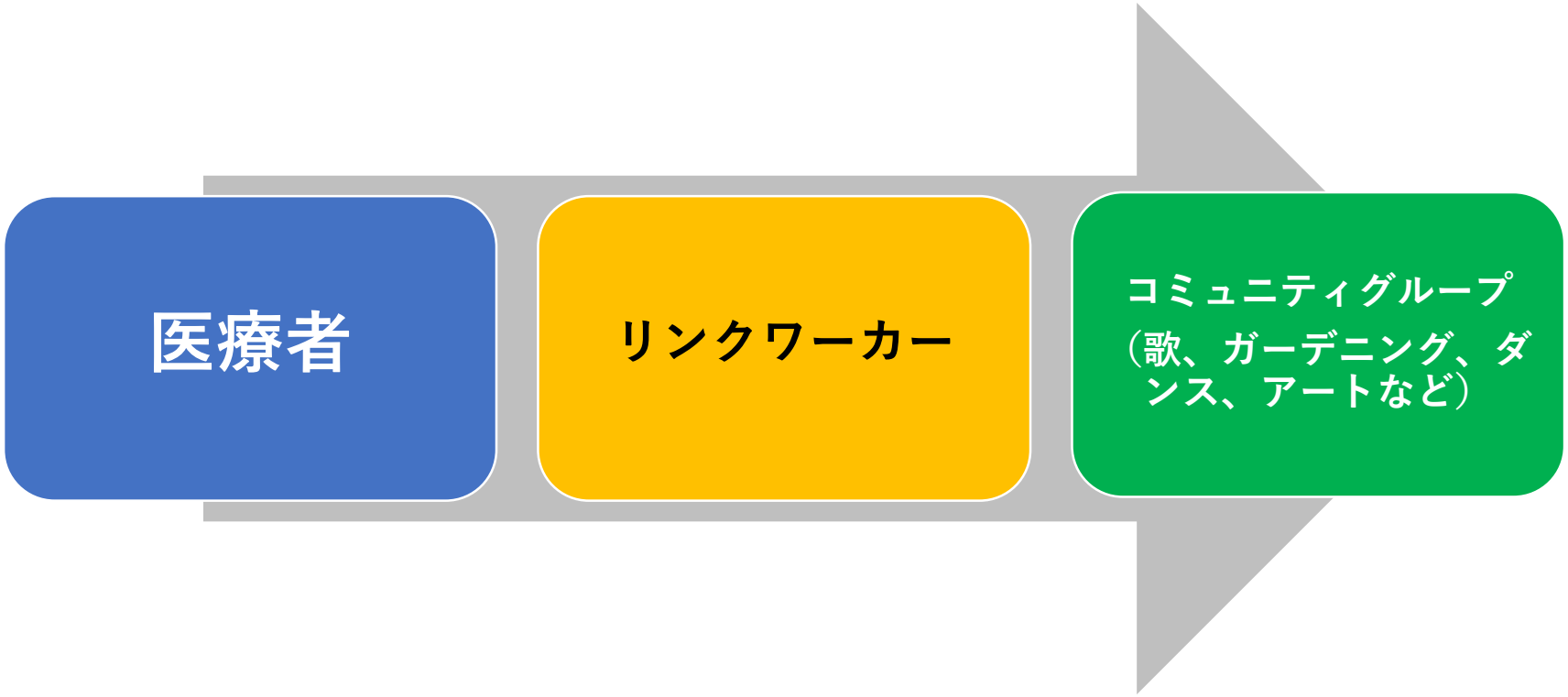


https://pluscare.thebase.in/

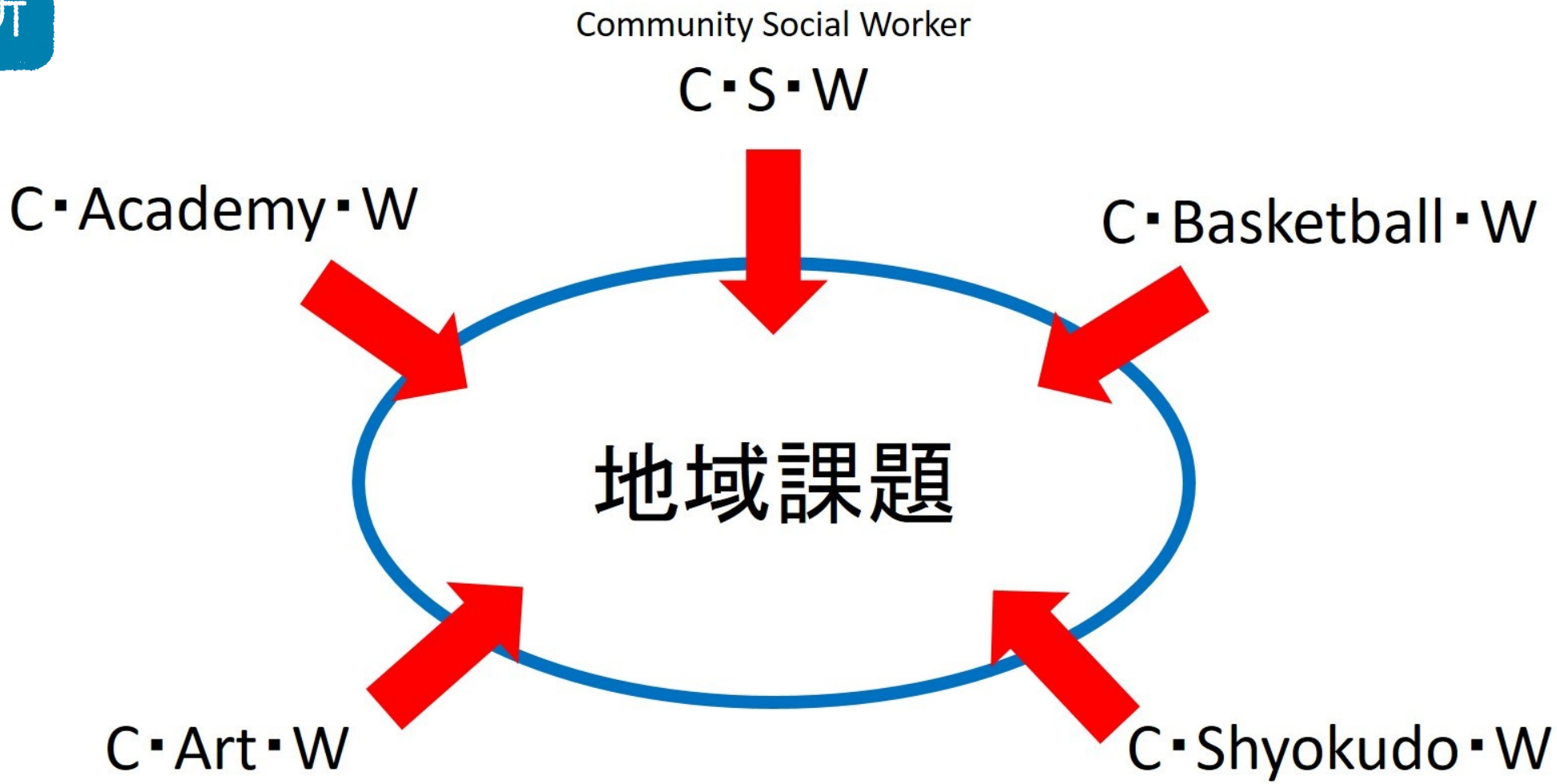
社会的処方研究所
KAWASAKI

３：リンクワーカーの重要性とコロナ時代のつながり方

社会的処方の要「リンクワーカー」

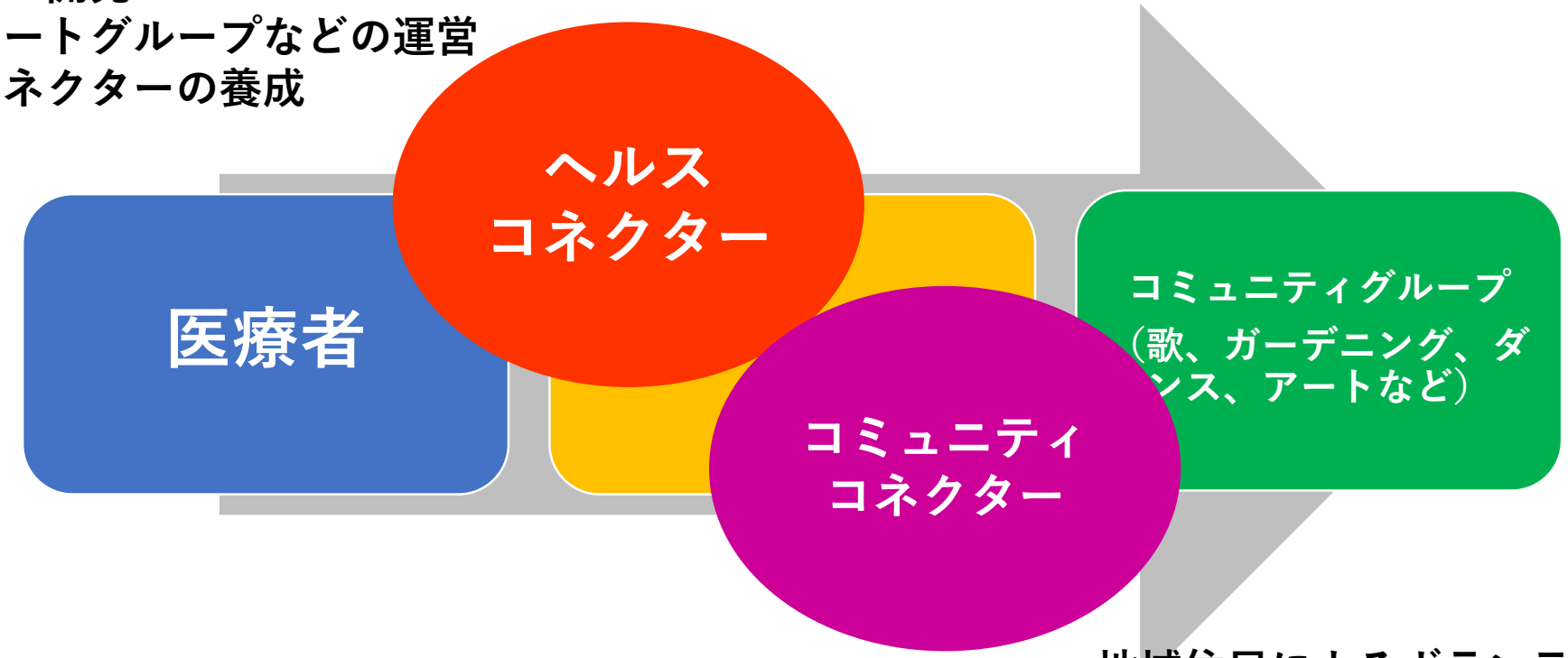


社会的処方を文化にする



イギリス・Frome

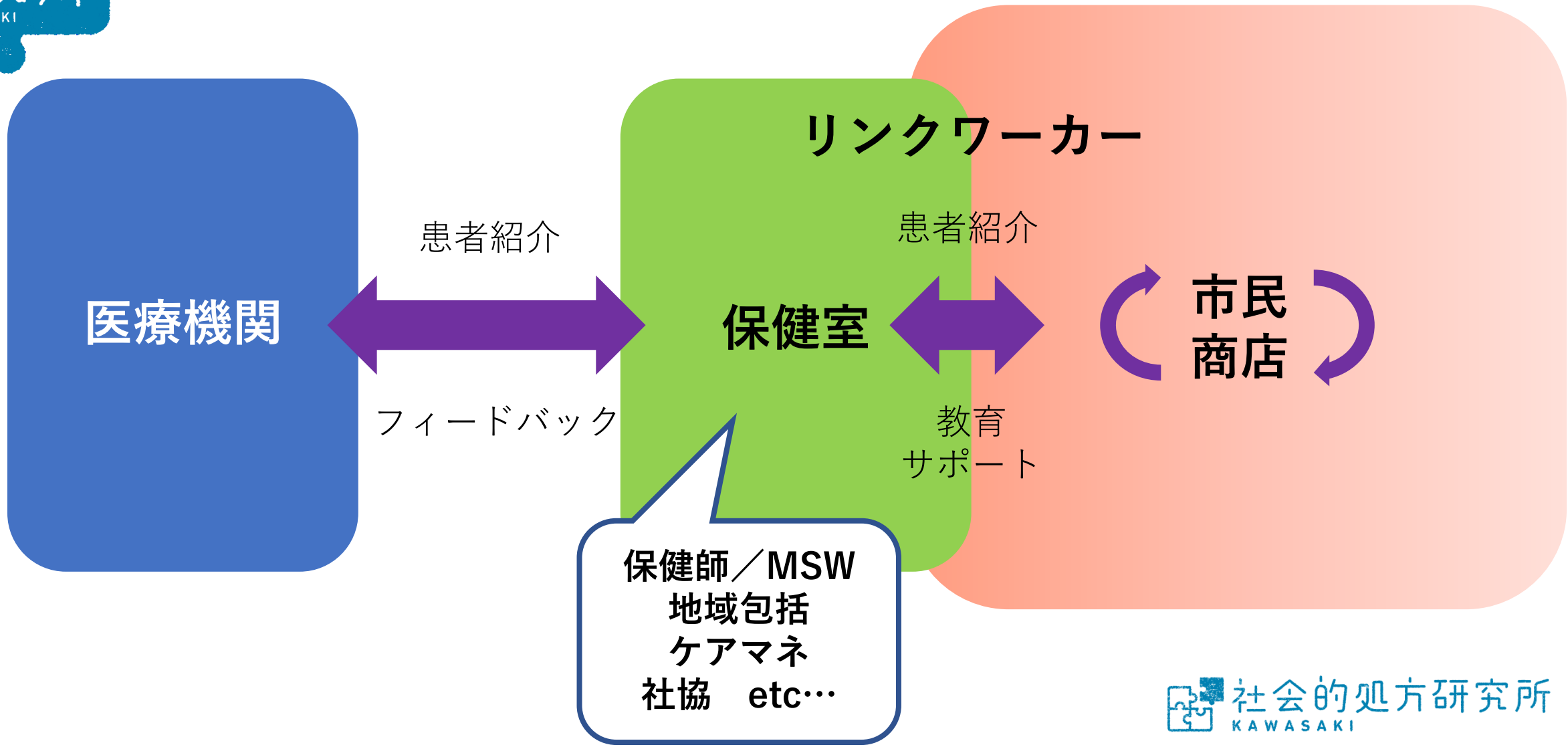
・社会資源の収集、整理
・新たな地域資源の開発
・多様なピアサポートグループなどの運営
・コミュニティコネクターの養成



・地域住民によるボランティア
・地縁や関心縁によるつながりへの道案内
・ヘルスコネクターと協働

社会的処方研究所
KAWASAKI

社会的処方を文化にする



文化にしていく＝環境を整える

ウィズコロナ時代における社会的処方

社会的処方研究所
KAWASAKI

小杉湯（高円寺）

87年間変わらずにいる小杉湯。その土台の上に生まれた、「誰もが自由に生活を持ち寄れる」文化。

・銭湯付きコミュニティに住むという生活の提案：銭湯ぐらし

・銭湯の隣にあったアパート跡地を利用した「小杉湯となり」
→まちに開かれたもうひとつの家のような場所

※小杉湯がコミュニティの「ハブ」になり、そこがデジタルとアナログの交点になる。

https://greenz.jp/2020/05/05/kosugiyu/　から引用

社会的処方研究所
KAWASAKI

‖ ウィズコロナに向けたつながり方　（株式会社シンクハピネス　糟谷明範氏ご提供）

“楽しい”や“嬉しい”だけじゃなくて、“悲しい”や”苦しい“、”不安“が一緒に存在する、誰もが居れる場づくり

- 場づくりというとワクワクとか楽しい、嬉しい、好きというような感情のイメージがあるが、それだけでは、そこに居られない、または来れない人が出てくる。そこにプラスして、不安、悲しい、苦しい、嫌というような感情も、ちゃんと一緒に居ることのできる場をつくることを続けていく。
- これは打ち上げ花火的なイベントでは出来ないし、いくらお金をかけて場所や空間をつくったとしても難しい。人が介在して、距離感を見ながら、近づいたり、止まったり、離れたりを繰り返しながら、心地よいところを探しながらつくっていくものと考えている。

人と人の間に、人が介在するだけでなく、物や自然の力を介在させる。

- 例えば朝と夕方で庭に出来る影は変わってくる。そのような自然を活用して、人が集まる場所を設計。
- 建物も同じで、新しいものと古いものの融合を間違えると、居心地の悪い場所になる。

点ではなく、線で

- その時だけのイベントを開催して、こちらの価値観でつながりを強制するのではなく、その人の**暮らしの中で持続的につながれるような仕掛け**が大切と考える。
- 朝と夜で食べたい物が変わるように、誰かと一緒にいたい時もあれば、いたくない時もある。こちらの価値を押し付けるのではなく、自然と足を運べるような、そこに居て良いんだよと心理的安全が確保されるような場づくりが、より求められてくる。

未完成の村

- 人の暮らしは365日変化する。場や場所なども、その時々に応じて変化させていかないと、心地よくない空間になり、やがて人が集まらなくなる。この場所では、“つくってはこわし”を繰り返し、人の暮らしにあった場づくりを行っている。ここは、完成することのない、ずっと半生で未完成の場である。

まとめ

社会的処方の課題

・社会的処方そのものの評価法のエビデンスが確立しておらず、効果も確定的と言えない

・家庭医などの医療職が、社会的処方に関するニーズを十分に認識できるかどうか（イギリスですら3～4人に1人程度）

・各地域との文化・歴史・社会的文脈の中で育まれてきた社会的資源との適切な付き合い方：医療者が地域資源や暮らしを「搾取」する構図にならないように

社会的処方の未来

・社会的孤立は、都市部を中心に今後10年の課題になる
→社会的処方は孤立を解決し、健康度向上と医療費削減に寄与する可能性がある

・社会的処方を文化にする→日本においても公・民とも様々な活動は既にある。問題なのは「横のつながりに乏しい」こと。橋渡しをするリンクワーカー的役割を果たす機能が各地域に必要（コミュニティナース、暮らしの保健室、コミュニティコネクターを養成していく）。

・各地域における「ハブ」となるポイント（ex.小杉湯）を見つけ、その活動と様々な専門家などが積極的につながって、活動を奨励する→地域ネットワーク化へ資金・設備・情報での支援

参考資料

社会的処方研究所オンラインコミュニティ

・川崎から遠くてもオンラインで情報収集できる
・オンラインコミュニティのみの企画会議に参加
・全国ネットワークの形成

https://camp-fire.jp/projects/view/77042

社会的処方研究所
KAWASAKI

書籍『社会的処方』

2020年２月発売

https://pluscare.thebase.in/

社会的処方研究所
KAWASAKI